

Сезон: осень-зима

Утверждаю:
 Руководитель-слп "детский сад "Росинка"
 ГБОУ СОШ № 4 п.г.т.Безенчук
 О.Ю.Гурова



Меню 22 января 2024 г. (неделя 1, день 1)

Прием пищи	Наименование блюда	Ясли (10,5 ч.)						Сад (10,5 ч.)						
		Вес блюда	Пищевые вещества	Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры	Вес блюда	Пищевые вещества	Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры	Б	Ж	У	Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
Завтрак 1														
	Каши молочная жидкая манная	150	4,1	7,7	29,6	204,5	199	200	5,5	10,3	39,4	272,0	199	
	Какао с молоком	150	2,8	2,4	20,0	113,1	416	180	3,38	2,88	24,0	135,7	416	
	Бутерброд с маслом	25/5	2,04	4,42	10,94	110,2	1	30/7	2,5	6,2	13,14	136,0	1	
Итого за завтрак			8,94	14,52	60,54	427,8			11,38	19,38	76,54	543,7		
Завтрак 2	Сок пакетированный	100	0,54	0	10,1	42,2		100	0,54	0	10,1	42,2		
Обед	Салат из моркови тушеной с изюмом	30	0,4	0,2	4	28,7	445	50	0,6	2,0	6,7	48,0	320	
	Суп из овощей с горошком зеленым на курином бульоне со сметаной	150	1,05	2,96	8,55	64,95	99	200	3,03	3,94	11,4	86,6	99	
	Суфле куриное	50	8,75	11,75	1,75	147,5	285	70	12,25	16,45	12,45	205,0	285	
	Гарнир из крупы (гречка)	110	3,35	4,0	18,5	122,1		130	3,9	4,7	21,8	144	3	
	Соус сметанный с томатом	20	0,36	1,04	1,53	17,0	373	30	0,54	1,56	2,29	25,5	373	
	Компот из с/фруктов	150	0,06	0	16,4	65,7	394	180	0,07	0	19,6	78,8	394	
	Хлеб пшеничный	25	2,02	0,32	10,9	55,25		30	2,43	0,39	13,08	66,3		
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	13,6	54,3		40	2,64	0,48	18,12	72,4		
Итого за обед			17,97	21,63	75,23	555,5			25,46	29,52	105,44	726,6		
Полдник	Ватрушка с повидлом	70	5,92	1,3	40,2	188,5	437	80	4,48	1,49	45,9	215,4	437	
	Чай с сахаром	170	0,08	-	12,44	49,76	411	200	0,09	-	14,6	58,5	411	
Итого за полдник			6,0	1,3	52,64	260,5			4,57	1,49	60,5	273,9		
Итого за день			33,45	37,45	198,51	1286			41,95	50,39	252,58	1586,4		